

DATA	JADŁOSPIS DEKADOWY 11.-20.03.2026r				
	DIETA PODSTAWOWA				
	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
11.03. ŚRODA	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE.</u>), chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), twarożek z koprem 50g (<u>MLE.</u>), szynka z piersi kurczaka 20g (<u>SOJ.</u>), gruszka 150g	Brokułowa z zimniakiem 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), fileć z kurczaka gotowany na parze 70g z jarzynami 60g (<u>GLU PSZ.</u>), ryż brązowy 200g, sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 60g (<u>SOJ.</u>), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2242,80 BIAŁKO (g) 102,20 TŁUSZCZ (g) 66,70 NKT (g) 23,50 WĘGLOWODANY (g) 328,40 CUKRY (g) 67,20 BŁONNIK (g) 40,50 SÓL (g) 5,00
12.03. CZWARTEK	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OWS.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>), Kiełbasa szynkowa 20g (<u>MLE.</u>) sałata 20g, pomidor 50g	Rosół z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 80g (<u>MLE.RYB.</u>), surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2413,60 BIAŁKO (g) 117,20 TŁUSZCZ (g) 90,20 NKT (g) 30,50 WĘGLOWODANY (g) 301,80 CUKRY (g) 58,50 BŁONNIK (g) 36,90 SÓL (g) 5,70
13.03. PIĄTEK	Kasza jaglana na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), ser mozzarella 30g (<u>MLE.</u>), szynka z indyka 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, papryka 50g	Grochówka 400ml (<u>GLU.PSZ.SEL.</u>), makaron z twarogiem 260g (<u>GLU PSZ.JAJ.MLE.</u>), kompot z owocowy 250ml Jabłko 150g	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>) pasta z kurczaka z jarzynami 80g (<u>SEL.</u>) , surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2338,40 BIAŁKO (g) 112,00 TŁUSZCZ (g) 65,90 NKT (g) 29,30 WĘGLOWODANY (g) 343,30 CUKRY (g) 73,50 BŁONNIK (g) 38,70 SÓL (g) 4,60
14.03. SOBOTA	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), miód 25g, szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), jabłko 150g	Neapolitańska z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), w sosie koperkowym 50g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), kasza gryczana na sypko 200g, sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 60g (<u>SOJ.</u>), sałata 35g z oliwą	Chleb chrupki 5g/1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) twarożek z koperkiem 50g (<u>MLE.</u>),	ENERGIA (kcal) 2354,20 BIAŁKO (g) 107,80 TŁUSZCZ (g) 74,30 NKT (g) 28,60 WĘGLOWODANY (g) 330,60 CUKRY (g) 54,00 BŁONNIK (g) 33,90 SÓL (g) 5,90
15.03. NIEDZIELA	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta brokułowa z jajkiem 70g (<u>JAJ.</u>) szynka z piersi kurczaka 20g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>SEL.</u>), kotlet schabowy 110g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), sałatka jarzynowa 200g (<u>JAJ.GOR.SEL.</u>), polędwica sopocka 20g (<u>SOJ.</u>)	Chleb chrupki 5g/1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>),	ENERGIA (kcal) 2258,90 BIAŁKO (g) 101,00 TŁUSZCZ (g) 77,90 NKT (g) 24,70 WĘGLOWODANY (g) 309,80 CUKRY (g) 65,20 BŁONNIK (g) 42,00 SÓL (g) 5,30

16.03. PONIEDZIAŁEK	Kasza jaglana na mleku 300ml (MLE.), kawa mleczna (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), ser żółty 30g (MLE.), szynka delikatesowa 30g(SOJ.), jabłko 150g	Kalafiorowa 400ml (GLU PSZ.SEL.), gulasz wołowy z papryką i pomidorami duszony 150g (GLU PSZ. SEL), kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.), buraczek 150g kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g (JAJ.), sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 100g	Jogurt naturalny 150g (MLE.)	ENERGIA (kcal) 2392,90 BIAŁKO (g) 96,50 TŁUSZCZ (g) 76,60 NKT (g) 27,70 WĘGLOWODANY (g) 349,50 CUKRY (g) 79,00 BŁONNIK (g) 41,00 SÓL (g) 5,20
17.03. WTOREK	Ryż na mleku 300ml (MLE.), kawa mleczna (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.),), pasta jajeczna 50g (JAJ. GOR.), kiełbasa szynowa 20g (SOJ.), sałata 20g, pomidor 50g	Barszcz czerwony z makaronem 400ml (GLU PSZ.JAJ.SEL.), gołąbek po staropolsku gotowany na parze 80g (GLU PSZ.JAJ..), sos pomidorowy 50g (GLU PSZ.SEL.), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka z olejem 150g (SEL.), kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), pasta rybna z jarzynami 80g (RYB.SEL.), surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE.)	ENERGIA (kcal) 2179,60 BIAŁKO (g) 90,50 TŁUSZCZ (g) 78,80 NKT (g) 29,90 WĘGLOWODANY (g) 298,10 CUKRY (g) 71,60 BŁONNIK (g) 41,00 SÓL (g) 4,50
18.03. ŚRODA	Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU OWS.MLE.), kawa mleczna (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), twarożek z natką pietruszki 50g (MLE.), szynka wiejska 20g (SOJ.), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Koperkowa z lanym ciastem 400ml(GLU PSZ.JAJ.SEL.), łazanki z kapustą 250g (GLU PSZ.JAJ.), kompot owocowy 250ml, jabłko 150g	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), pasta z soczewicy z jarzynami 80g (SEL.), bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Kefir naturalny 200g (MLE.)	ENERGIA (kcal) 2172,30 BIAŁKO (g) 94,00 TŁUSZCZ (g) 64,50 NKT (g) 25,90 WĘGLOWODANY (g) 330,10 CUKRY (g) 71,00 BŁONNIK (g) 43,90 SÓL (g) 5,00
19.03. CZWARTEK	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ.MLE.), kawa mleczna (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), dżem 25g, szynka z indyka 30g (SOJ.), sałata 20g, papryka 50g	Koperkowa z kaszą jęczmienną 400ml (GLU PSZ.SEL.), schab gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (GLU PSZ.SEL.), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), pasta mięsna z jarzynami 80g (SEL.), sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 150g	Jogurt naturalny 150g (MLE.)	ENERGIA (kcal) 2229,90 BIAŁKO (g) 100,50 TŁUSZCZ (g) 68,10 NKT (g) 24,60 WĘGLOWODANY (g) 320,70 CUKRY (g) 66,00 BŁONNIK (g) 33,40 SÓL (g) 4,30
20.03. PIĄTEK	Kasza jaglana na mleku 300ml (MLE.), kawa mleczna (GLU JĘCZ.GLU ŻYT. MLE) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), miód 25g, szynka z indyka 30g (SOJ.), jabłko 150g	Szczawiowa z makaronem 400ml(GLU PSZ.SEL.), kotlet z jajka gotowany na parze 80g (GLU PSZ. JAJ.) ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi z chrzanem 150g (GOR.), kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 70g (MLE.), kiełbasa szynkowa 20g (SOJ.), sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 100g	Sok pomidorowy 330ml	ENERGIA (kcal) 2207,40 BIAŁKO (g) 80,30 TŁUSZCZ (g) 67,30 NKT (g) 23,70 WĘGLOWODANY (g) 339,30 CUKRY (g) 71,00 BŁONNIK (g) 38,00 SÓL (g) 6,00

* dietytyka zastrzega prawo do zmian w jadłospisie.